



**PRODUIT
« NATUREL »,
DONC SANS
DANGER?**



**CALVITIE :
AVANT DE VOUS
ARRACHER LES
CHEVEUX !**



CHOISIR SON CAMP!

Pour une industrie en santé

VOLUME 11 / NUMÉRO 1 / **PRINTEMPS 2012**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction



**NOUVELLE RUBRIQUE
TOUT EN IMAGES
ON AURA TOUT VU !:**

**LE DIABÈTE
DE TYPE 2**

**AMATEURS DE
FAST FOOD,
TROUVEZ
VOTRE
ÉQUILIBRE!**

DANS CE NUMÉRO

MOT DE LA RÉDACTION 2

SAVIEZ-VOUS QUE... 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3

Amateurs de fast food, trouvez
votre équilibre!

ON AURA TOUT VU! 4

Le diabète de type 2

ÊTRE PARENTS 6

Choisir son camp!

BIEN DANS SA TÊTE 7

Calvitie : avant de vous arracher
les cheveux

LES MÉDICAMENTS 8

Produit « naturel », donc sans
danger?

LES FINS MAUX DE BOB 8



MOT DE LA RÉDACTION

« On veut pas l'savoir, on veut le

voir! »

Cette phrase, tirée d'un monologue d'Yvon Deschamps, a traversé les décennies. Quarante ans plus tard, notre fascination pour le *cable TV* est tout aussi grande. Grâce aux images, nous avons accès à une foule d'informations. La compréhension se fait en un clin d'œil, ça « saute aux yeux », comme on dit ! Vous serez heureux d'apprendre (et de constater !) que la même logique s'applique à votre journal favori.

En effet, les représentations graphiques n'ont pas leurs pareilles pour aider à comprendre les phénomènes de santé. Qu'est-ce qui vous semble le plus rapidement assimilable : la définition du terme athérosclérose ou le dessin d'une artère rétrécie en son centre par des dépôts de gras ? Les images parlent ! Pensons au cancer, au cholestérol, aux coups de chaleur, à l'hypoglycémie ou au diabète de type 2. Pour bien comprendre ces problèmes de santé, une image vaut mille mots. Vous êtes du même avis ? Alors vous adorerez notre **nouvelle rubrique centrale** qui s'intitule « **On aura tout vu!** ». Un contenu graphique inédit, un schéma explicatif, une légende, un glossaire, des statistiques... Vous aurez désormais une bonne raison de commencer votre lecture par le centre du journal!

Tout comme les images, les tableaux ont aussi l'avantage de faciliter la compréhension. Celui que nous présentons dans notre article sur la restauration rapide est d'ailleurs très révélateur. Fervents amateurs de trios, vous y penserez bien avant d'opter pour les mégaformats ! Quant à notre sympathique Bob, après plusieurs acrobaties mathématiques, il se débarrasse enfin d'une ombre au tableau de sa santé en résolvant LA formule santé. À vos calculatrices !

En attendant que le printemps révèle ses splendeurs, le Comité vous invite à tourner le regard vers les anciennes parutions de *Pour une industrie en santé*. Vous y trouverez peut-être des réponses à vos questions. Rendez-vous au www.ccq.org, puis cliquez à droite sur « Consultez les publications » dans la section « Liens rapides ». Et n'oubliez pas que vous pouvez appeler **CONSTRUIRE en santé** en tout temps et en toute confidentialité. C'est une façon rapide et efficace de comprendre vos problèmes de santé. Au besoin, notre infirmière vous dirigera vers l'un des quatre services du programme : Services de santé physique, Services d'aide, Services de consultation pharmaceutique et Services de prévention et d'intervention en alcoolisme, autres toxicomanies et jeu pathologique.

La rédaction

SAVIEZ-VOUS QUE...

Valérie Millette, rédactrice



UNE ARME REDOUTABLE CONTRE LE CANCER

Vous souhaitez dresser un bon périmètre de sécurité entre vous et le cancer ? C'est possible. Si vous êtes un adepte irréductible de la télécommande, de la manette de jeu ou de la souris d'ordinateur, la première chose que vous devez faire, c'est introduire l'activité physique dans votre quotidien. Chez l'adulte, on recommande de bouger au moins 150 minutes par semaine. Cela permettrait de réduire considérablement les risques de développer certaines formes de cancer, dans

une proportion allant jusqu'à 40 % pour le cancer du côlon et 80 % pour le cancer du sein. Les 5 à 17 ans devraient, quant à eux, faire au moins 60 minutes d'exercice par jour. (Source : National Cancer Institute)

UNE COURSE QUI RAPPORTE GROS

Non seulement l'exercice physique améliore la qualité de vie, mais il permet aussi d'allonger l'espérance de vie ! C'est ce que rapporte le site Web bien documenté retourvital.com. À l'aide de savants calculs, des chercheurs ont prouvé que faire une heure de course à pied prolonge la vie de 1,3 heure chaque fois ! Les sports d'endurance s'apparentant à la course à pied procureraient les mêmes gains.

DE L'AIDE SUR LES CHANTIERS

Si votre consommation d'alcool vous tracasse, la meilleure chose à faire, c'est d'en parler. Vous ne savez pas par où commencer ? Parlez à un Intermédiaire de l'industrie de la construction. Les Intermédiaires, ce sont des travailleurs formés pour aider de manière confidentielle leurs collègues vivant un problème de dépendance. Si vous n'êtes pas en mesure de reconnaître l'Intermédiaire sur votre chantier, informez-vous auprès de votre représentant syndical ou patronal.



VOUS CHERCHEZ DES ASTUCES POUR ADOPTER UNE VIE PLUS ACTIVE ? VISITEZ LE SITE DE KINO-QUÉBEC AU WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA.

PAS PLUS DE 2-3-4-0 VERRES PAR JOUR !

Selon l'Institut national de santé publique du Québec, la consommation d'alcool est en hausse au Québec. C'est pourquoi le programme Éduc'alcool a décidé de chiffrer la modération en définissant la formule aide-mémoire **2-3-4-0** de la manière suivante : au maximum deux verres par jour pour les femmes et trois pour les hommes (2-3); lors des occasions spéciales, le maximum est fixé à trois verres pour les femmes et quatre pour les hommes (3-4); et, pour éviter l'accoutumance, l'abstinence est recommandée au moins un jour par semaine pour tout le monde (0). Formule magique ? Non, insiste Éduc'alcool. Il y a des situations où il est préférable de ne pas boire du tout, par exemple, au travail ou lors d'une grossesse. Également, les femmes ne devraient pas boire plus de 10 consommations par semaine, ce qui n'est pas indiqué dans la formule.

Chez les hommes, la consommation modérée est fixée à 15 verres par semaine.

Pour en savoir plus : www.educalcohol.qc.ca (cliquez sur « L'alcool et vous », « Santé » et « La modération en quatre chiffres : 2-3-4-0 »).



AMATEURS DE

FAST FOOD



TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE!



Le midi, certains sortent leur boîte à lunch pour refaire le plein d'énergie... tandis que d'autres préfèrent commander un trio au restaurant du coin. Certains diront que la rapidité du service leur épargne beaucoup de temps. D'autres aiment les prix avantageux des mets qui ne minent pas leur budget.

Et puis, il y a ceux qui affirmeront tout simplement qu'ils prennent plaisir à manger dans les restaurants de type *fast food* à l'heure du lunch, parce qu'ils apprécient le menu et aiment le goût de ces aliments. Mais nous savons tous que les aliments offerts dans ce genre de restos n'affichent pas une valeur nutritive exceptionnelle et qu'une consommation régulière de malbouffe a des conséquences sur la santé. La question que l'on se pose aujourd'hui : est-il tout de même possible d'intégrer à son alimentation les repas de restauration rapide, de temps à autre, et ce, sans nuire à sa santé ?

LA MALBOUFFE : LES FAITS

Quand l'heure du dîner sonne, plusieurs profitent de ce temps de pause pour recharger leurs batteries et souffler un peu. Pour nous aider à refaire efficacement le plein d'énergie, le repas du midi devrait comprendre au moins un aliment de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien. L'assiette devrait donc contenir des légumes, une portion modérée de viande ou de poisson et un produit céréalier à grains entiers. On complète le repas en ajoutant un fruit et un produit laitier en guise de dessert... et le tour est joué ! En apportant des plats cuisinés à la maison dans sa boîte à lunch, on arrive plus facilement à répondre aux exigences d'une alimentation saine. Mais quand on a recours à la restauration rapide pour manger le midi, les recommandations du Guide alimentaire canadien sont plus difficiles à atteindre. Les mets offerts dans ce type de restaurants sont souvent frits ou panés et ils sont habituellement accompagnés de sauces ou de condiments riches en gras. Les légumes font rarement partie du menu et sont généralement remplacés par des frites, des croustilles ou, pire encore, une portion de poutine. Sans compter tout le sucre qui se cache dans les grands verres de boissons gazeuses et les desserts.

Ce n'est un secret pour personne, les aliments servis dans les restos de type *fast food* renferment de grandes quantités de (mauvais) gras, beaucoup de sodium, pas assez de fibres et trop de sucre. Or, l'organisme réagit à ce type d'alimentation. **À court terme**, le corps a plus de difficulté à répondre efficacement aux commandes. En effet, les apports importants de gras consommés au cours du repas ralentissent la digestion dans l'estomac et peuvent rapidement causer des inconforts digestifs après le dîner. De plus, une dose massive de glucides (provenant, par exemple, du pain, des pâtes, des frites, des boissons gazeuses ou des desserts sucrés) peut provoquer une baisse d'énergie et de la somnolence après le repas. La productivité au travail se trouve alors diminuée tout le reste de l'après-midi. **À long terme**, les effets sur la santé d'une telle alimentation sont encore plus importants. Les mauvais gras peuvent provoquer une augmentation du mauvais cholestérol dans le sang, un facteur de risque important des maladies du cœur. Les quantités élevées de sodium engendrent une hausse de la tension artérielle en durcissant les artères, un autre grand facteur de risque dans le développement des troubles cardiovasculaires. Les recherches montrent qu'une alimentation riche en fibres et en antioxydants* joue un rôle de prévention appréciable contre le développement de certains types de cancers. Malheureusement, la malbouffe renferme peu de ces deux précieux nutriments. Finalement, les aliments très caloriques offerts dans les restaurants rapides pourraient entraîner une prise de poids menant à l'obésité, une condition souvent responsable de maladies chroniques comme le diabète de type 2.

VALEURS NUTRITIVES DE QUELQUES ALIMENTS DE RESTAURATION RAPIDE

Aliments	Calories	Gras	Glucides	Sodium
Mc Donald's - Angus avec bacon et fromage	780 cal	44 g (68 % VQ)*	53 g (18 % VQ)	1990 mg (83 % VQ)
Mc Donald's - Trio Big Mac (Big Mac, frites et Coca-Cola grands formats)	1410 cal	56 g (86 % VQ)	200 g (67 % VQ)	1460 mg (61 % VQ)
Tim Hortons - Sandwich à la dinde, sauce César (grand, blanc)	660 cal	23 g (35 % VQ)	83 g (28 % VQ)	2440 mg (102 % VQ)
Tim Hortons - Club à la Tim (grand, blanc), beigne glacé au chocolat, Cappuccino glacé moka (grand, crème)	1410 cal	43 g (66 % VQ)	207 g (69 % VQ)	2785 mg (116 % VQ)
Subway - Sandwich Pizza Sub (12 po, avec fromage)	1260 cal	82 g (126 % VQ)	96 g (32 % VQ)	3440 mg (143 % VQ)
Subway - Trio sandwich (6 po, ranch poulet et bacon gratiné, thé glacé (~750 ml), 1 biscuit brisures de chocolat)	970 cal	34 g (52 % VQ)	134 g (45 % VQ)	1455 mg (61 % VQ)

*Le % VQ correspond au pourcentage de la valeur quotidienne établi par Santé Canada.

5 RÈGLES D'OR

À première vue, il semble impossible de s'alimenter de façon plus « santé » dans les restaurants de type *fast food*. Pourtant, en sachant reconnaître les « moins bons » aliments et en faisant quelques substitutions stratégiques, il est possible de manger plus sainement au comptoir du restaurant rapide... sans freiner son envie !

Règle n°1 : Évitez les aliments frits ou panés

Comme ils renferment beaucoup de matières grasses et des gras de mauvaise qualité, mieux vaut les laisser tomber. Préférez plus souvent une viande sans panure, comme une poitrine de poulet grillée plutôt qu'un filet de poulet. En remplaçant les frites ou les rondelles d'oignon par une salade ou des légumes, vous faites aussi un bon coup ! Et pour vous gâter de temps en temps, pourquoi ne pas demander une portion moitié-frites moitié-salade ?



ne pas les essayer ? Ils contiennent habituellement moins de gras et donc moins de calories que le menu traditionnel. La salade-repas peut être un bon choix si vous contrôlez la quantité de vinaigrette ajoutée. Les sandwiches wraps, accompagnés d'un jus de légumes ou d'une soupe aux légumes, peuvent aussi composer un lunch très intéressant.

Règle n°4 : Buvez moins sucré

Les boissons gazeuses renferment beaucoup de sucre. Une seule canette de 355 ml (12 oz) contient l'équivalent de onze sachets de sucre. Imaginez alors la quantité de sucre qui se cache dans les verres de boissons gazeuses grand format ! Pour bien s'hydrater, il est préférable de boire de l'eau, du lait ou encore du thé. Les petits contenants (250 ml / 8 oz) de jus de fruits purs à 100 % sont aussi de bons choix, mais encore faut-il surveiller la quantité que l'on boit, car ils renferment aussi du sucre !



Règle n°2 : Faites attention à la taille des portions

Souvent, pour quelques sous de plus, on obtient le mégaformat du menu. Mais saviez-vous que, devant une portion plus généreuse, on a tendance à manger plus ? Voilà pourquoi il est préférable de s'en tenir aux formats réguliers... qui sont même parfois plus gros que ceux que l'on mangerait à la maison ! La formule « trio » nous pousse aussi à manger davantage. Avant de commander, demandez-vous si vous avez vraiment faim pour manger tous ces aliments.



Règle n°5 : Optez pour un dessert... santé !

On retrouve de plus en plus de choix de desserts santé aux comptoirs des restaurants minute. Les salades de fruits, les yogourts ou même les petites tablettes de chocolat noir constituent de bonnes options pour ceux qui ont la dent sucrée en fin de repas. À l'inverse, les beignes, les biscuits, les muffins et les pâtisseries renferment beaucoup de sucre et de mauvais gras. Il est recommandé d'en limiter la consommation.



Règle n°3 : Faites l'essai des menus « santé »

Les restaurants rapides proposent, depuis quelques années, des mets plus « santé » sur leur menu. Pourquoi



*Les fruits et les légumes constituent la principale source d'antioxydants : bleuet, mûre, canneberge, framboise, fraise, pruneau, artichaut, asperge, brocoli et chou rouge, entre autres.



Valérie Millette, rédactrice

LE DIABÈTE

AH! LE TEMPS DES SUCRES! QUE L'ON SOIT GOURMET OU GOURMAND, ON RÉSISTE DIFFICILEMENT À CETTE DEUXIÈME PALETTE DE TIRE D'ÉRABLE. ET SI TOUTES CES SUCRERIES MENAIENT TOUT DROIT AU DIABÈTE DE TYPE 2? À VRAI DIRE, AVOIR LA DENT SUCRÉE NE DÉCLENCHÉ PAS, EN SOI, CETTE MALADIE. POUR COMPRENDRE, VOYONS DE PLUS PRÈS COMMENT SE DÉVELOPPE LE DIABÈTE DANS CET IMMENSE CHANTIER QU'EST LE CORPS HUMAIN.

C'EST QUOI?

Le diabète de type 2 est une maladie chronique liée à une mauvaise régulation de la **glycémie**. Il se développe lorsque le corps fait une mauvaise utilisation de l'insuline sécrétée par le **pancréas** ou lorsque le pancréas ne sécrète plus assez d'insuline. **Le diabète de type 2 est directement rattaché aux mauvaises habitudes de vie.** C'est donc une maladie évitable.

1 Notre alimentation fournit au corps des **glucides**.

2 L'estomac transforme les **glucides** alimentaires en **glucose** (sucre), la principale source d'énergie de notre corps.

FACTEURS DE RISQUE



L'hérédité (parent, frère ou sœur diabétique)



L'âge (avoir plus de 40 ans)



L'excès de poids, surtout autour de la taille



Le manque d'activité physique



L'alimentation riche en gras

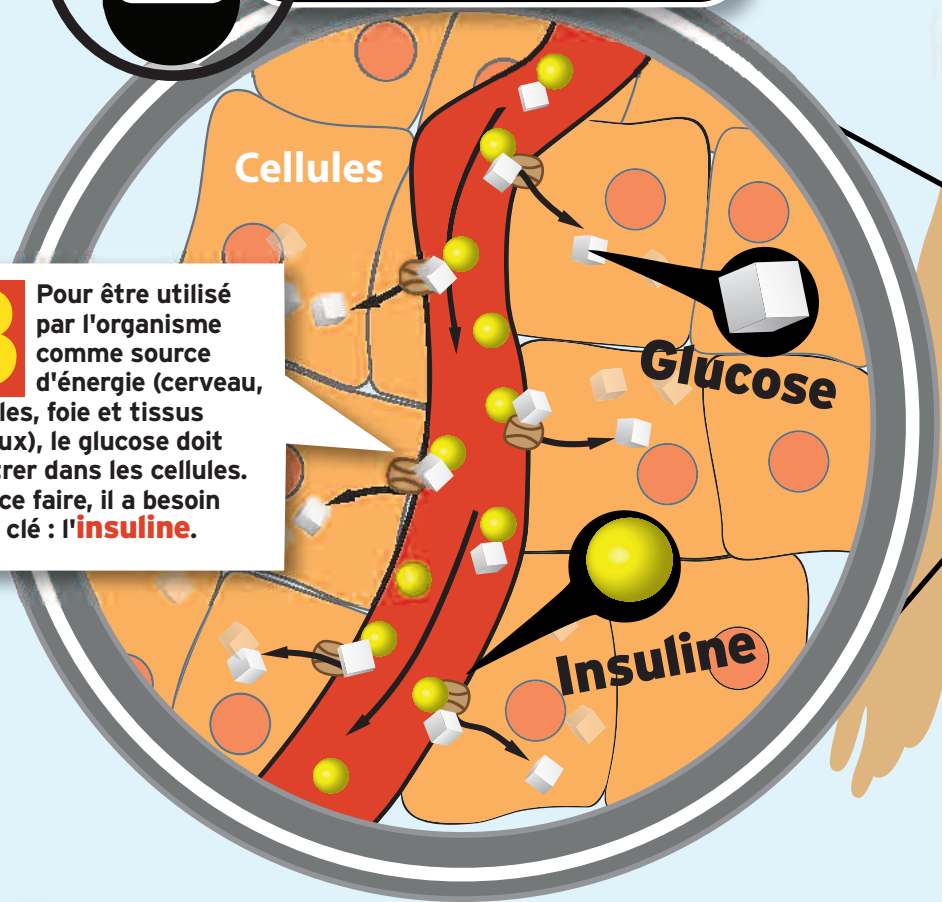


Certaines conditions physiques, comme l'hypertension ou un taux élevé de mauvais cholestérol



NORMAL

3 Pour être utilisé par l'organisme comme source d'énergie (cerveau, muscles, foie et tissu adipeux), le glucose doit pénétrer dans les cellules. Pour ce faire, il a besoin d'une clé : l'**insuline**.



CAUSES



Pour différentes raisons, le corps développe parfois un problème de résistance à l'**insuline** ou **insulinorésistance**. Ce phénomène peut se produire chez une personne mince. Les **mauvaises habitudes de vie** accélèrent ensuite l'apparition du diabète. Toutefois, tous les diabétiques ne sont pas résistants à l'insuline. En effet, chez environ 20 % d'entre eux, c'est le **pancréas** qui pose problème en ne sécrétant plus assez d'insuline. On retrouve ce phénomène, notamment, chez les personnes obèses.

SYMPTÔMES

Picotements ou perte de sensation dans les mains ou les pieds



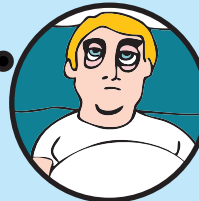
Changement de poids



Vision embrouillée



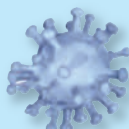
Fatigue



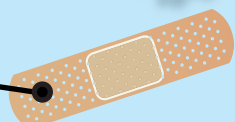
**Soif excessive
Envies fréquentes d'uriner**



Infections des organes génitaux



Cicatrisation lente



TRAITEMENTS

Le diabète de type 2 ne se guérit pas, mais il se traite avec des médicaments antidiabétiques ou des injections quotidiennes d'insuline. Si la glycémie n'est pas bien contrôlée, la santé est grandement menacée : **maladies du cœur, AVC, insuffisance rénale, problèmes neurologiques pouvant mener à des amputations, troubles érectiles, affections de l'œil, cécité, etc.**



DE TYPE 2



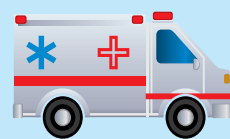
DIABÈTE DE TYPE 2

STATISTIQUES

DE PLUS EN PLUS D'ENFANTS,
D'ADOLESCENTS ET DE JEUNES ADULTES
SONT TOUCHÉS PAR CETTE MALADIE.*

80%

DES GENS
ATTEINTS DE



DIABÈTE DE TYPE 2 MEURENT D'UNE
MALADIE CARDIOVASCULAIRE.**

200 000 QUÉBÉCOIS SONT
DIABÉTIQUES SANS LE SAVOIR!*

IL FAUT EN MOYENNE 12 ANS D'OBÉSITÉ
POUR DÉVELOPPER UN DIABÈTE.*

Sources : Diabète Québec* et Association canadienne du diabète**

4

Chez certaines personnes, les cellules du corps deviennent **insensibles** aux signaux de l'insuline ou **insulinorésistantes**. Le glucose est mal assimilé par le corps. La **glycémie s'élève**.

5

C'est l'**accumulation** de sucre dans le sang qui menace la santé du diabétique en causant des **dommages** aux vaisseaux sanguins et aux nerfs.

CONSTRUIRE SA SANTÉ

Le diabète de type 2 est évitable! En accomplissant les bons gestes, vous pouvez retarder ou éviter l'apparition de la maladie.

Perdez vos kilos en trop

Le surplus de graisse, surtout au niveau du ventre, envahit les organes de l'abdomen. Cette agression peut endommager les cellules impliquées dans la régulation de la glycémie et entraîner une résistance à l'insuline. De plus, l'embonpoint et l'obésité surmènent le pancréas. Votre surplus de poids vous expose donc à l'hyperglycémie. Bonne nouvelle : une perte de poids minime peut faire une grande différence! En effet, si vous perdez de 5 à 7 % de votre poids en mangeant bien et en bougeant régulièrement, vous pouvez réduire de moitié vos risques de développer la maladie.

Bougez 150 minutes par semaine

L'activité physique aide l'insuline à agir plus efficacement. Elle permet donc au corps de bien utiliser le glucose sanguin. De plus, elle permet d'abaisser la glycémie, puisque nous puisons dans nos réserves de glucose pour fournir des efforts. Pratiqué régulièrement, l'exercice procure des bienfaits durant des années! On recommande de bouger au moins 30 minutes par jour ou 150 minutes par semaine à intensité modérée (la marche rapide, par exemple). Quant aux exercices de type aérobique (qui font pomper le cœur), ils ont un effet protecteur chez les personnes vulnérables au diabète de type 2.



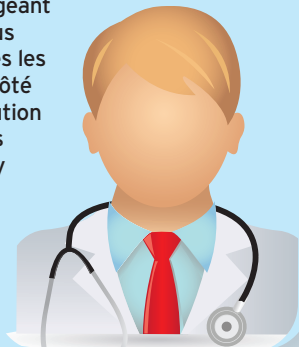
Équilibrez votre assiette

Une alimentation équilibrée constitue un

bouclier efficace contre le diabète de type 2. Par équilibrée, on entend trois repas par jour à heures fixes, des collations santé, des portions raisonnables et des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Afin de composer votre menu, fiez-vous au Guide alimentaire canadien. Quant aux matières grasses, elles ne devraient pas représenter plus de 30 % des calories ingérées. En mangeant sainement et de manière variée, vous éviterez les fringales qui conduisent aux excès de table et maintiendrez un poids santé tout en profitant d'une glycémie stable.

Évaluez vos risques

Vous croyez être à risque d'un diabète de type 2? **Parlez-en à un médecin.** Soignez aussi votre hygiène de vie en arrêtant de fumer et en bougeant tous les jours. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté pour freiner l'évolution de la maladie et les complications qui y sont liées.



PLEIN DE SENS!

Glucide :

Substance regroupant tous les sucres (comme l'amidon, le lactose, le fructose, le sucrose) et occupant une bonne part de notre alimentation : féculents, légumineuses, fruits, lait et substituts, légumes, friandises, pâtisseries, etc.

Glucose :

Principale source d'énergie de l'organisme, issue de la transformation des glucides.

Glycémie :

Concentration de glucose (sucre) mesurée dans le sang.

Hyperglycémie :

Concentration élevée de glucose dans le sang, un signe de diabète.

Insuline :

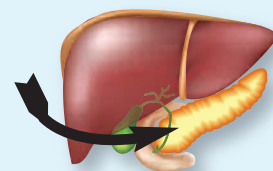
Hormone sécrétée par le pancréas, dont le rôle est d'abaisser le taux de sucre sanguin en permettant aux cellules d'utiliser le glucose.

Insulinorésistance :

Déficit ou défaut d'utilisation de l'insuline par le corps.

Pancréas :

Volumineuse glande digestive logée derrière l'estomac, dont le rôle est de sécréter de l'insuline.



DES QUESTIONS ?

Nous pouvons vous aider à prévenir le diabète de type 2. Pour toute question concernant les habitudes de vie, appelez **CONSTRUIRE en santé**. Nos professionnels de la santé vous prodigueront les conseils et l'aide dont vous avez besoin.

1 800 807-2433

CHOISIR SON CAMP!

Le printemps montre le bout de son nez et, déjà, il faut commencer à planifier les vacances de nos petits écoliers. En effet, la période d'inscription aux camps de jour, aux camps spécialisés et aux camps de vacances sera bientôt lancée. Au Québec, nous sommes choyés, car il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les budgets!

Camps de jour

La majorité des parents ne peut se permettre deux mois de congé durant la saison estivale. C'est pourquoi les camps de jour organisés par les municipalités sont très populaires, notamment en raison de leur proximité et de leur coût abordable. Sport, bricolage, baignade, les moniteurs proposent différents types d'animation aux enfants durant tout l'été. Pour simplifier la vie aux parents, un service de garde est normalement offert matin et soir, soit en dehors des « heures de camp ». Toutefois, ce service n'est pas toujours inclus dans le prix de base qui varie de 30 \$ à 150 \$ par semaine selon la ville. Il faut aussi prévoir un montant supplémentaire pour les sorties hebdomadaires (glissades d'eau, hébertisme, etc.). Bon à savoir : les résidents bénéficient souvent d'un meilleur tarif. Voyez d'abord les activités offertes dans votre quartier! Enfin, la plupart des camps fournissent le service à temps plein, mais quelques-uns le proposent aussi à temps partiel, moyennant un léger supplément.

Camps spécialisés

Viennent ensuite les camps spécialisés. Généralement plus chers, ils peuvent être dispensés par votre municipalité ou par des organisations spécialisées comme des musées, des clubs de sports, des écoles de cirque, etc. Le prix varie notamment en fonction du salaire du professionnel et du matériel nécessaire. Par exemple, un camp de tennis au terrain municipal où chaque enfant apporte sa raquette est bien moins coûteux qu'un camp d'équitation. Les camps spécialisés ont le grand avantage de permettre aux enfants de s'adonner à leur passion tout au long de l'été!

Camps de vacances

Quant aux camps de vacances, ils existent en version traditionnelle et spécialisée. Évidemment, le prix est beaucoup plus élevé, puisque l'enfant est logé et nourri. On en trouve à partir de 350 \$ par semaine (cinq jours). De manière générale, plus les camps sont spécialisés, plus ils sont chers. Le séjour varie le plus souvent de deux jours à deux semaines. Si les enfants sont prêts, un séjour dans un camp de vacances peut être une très belle expérience loin de la maison. Toutefois, il faudra compléter avec un autre mode de garde si plusieurs semaines de congé sont à combler.

Tous les goûts sont dans la nature

Anglais, art dramatique, cuisine, multisports, animation traditionnelle, plein air : l'offre de services est très variée. Plusieurs critères peuvent guider votre choix, mais le premier à considérer est l'intérêt de l'enfant pour les activités proposées. S'il s'y rend à reculons, l'été risque d'être long! Prendre un moment pour en discuter avec son enfant, regarder les brochures et demander où iront les amis sont des étapes qui peuvent aider à choisir le camp le mieux adapté.

S'il y a plusieurs enfants dans la famille, il faudra user de diplomatie pour concilier les goûts de chacun et parvenir à les envoyer tous au même camp. Heureusement, plusieurs camps proposent une panoplie d'activités sous un même toit. Cela permet d'éviter aux parents de courir à plusieurs endroits chaque matin. De plus, des camps offrent des rabais à l'inscription des frères et sœurs. Certains camps de vacances prévoient également une aide financière pour les familles moins fortunées.

Par où commencer?

Les publicités dans les journaux, les dépliants des municipalités et le site Web de l'Association des camps certifiés du Québec sont certainement les meilleurs points de départ pour magasiner un camp. Plusieurs camps sont présents sur Internet, et certains offrent même des

CONSERVEZ VOS REÇUS!

Saviez-vous que les sommes versées à un camp de jour ou à un camp de vacances vous donnent droit à un crédit d'impôt remboursable? Selon le revenu familial, le gouvernement du Québec accorde un remboursement variant de 26 % à 75 % des frais payés. Vous pouvez même faire une demande de remboursement anticipé. Informez-vous!

Au fédéral, vous avez plutôt droit à une déduction fiscale, c'est-à-dire une réduction de votre revenu imposable. Les déductions accordées varient selon l'âge de l'enfant. Si, au camp, votre enfant suit un programme d'activités sportives ou artistiques, vous aurez aussi droit au Montant pour la condition physique des enfants ou au Montant pour les activités artistiques des enfants. Lisez bien les conditions d'admissibilité et les modalités de calcul.



« PRENDRE UN MOMENT POUR EN DISCUTER AVEC SON ENFANT, REGARDER LES BROCHURES ET DEMANDER OÙ IRONT LES AMIS SONT DES ÉTAPES QUI PEUVENT AIDER À CHOISIR LE CAMP LE MIEUX ADAPTÉ. »

jours portes ouvertes. Il peut aussi être intéressant de s'informer auprès de son entourage et ainsi tirer profit de l'expérience des autres.

D'autres solutions?

Selon les besoins de votre famille, d'autres modes de garde peuvent mieux convenir. Dans certaines villes, des animateurs organisent des activités dans les parcs publics pour les enfants du quartier sans qu'ils aient besoin de s'inscrire. Les jeunes d'âge scolaire peuvent aussi se joindre aux enfants du camp de jour (organisé par la Ville) simplement pour les sorties (moyennant certains frais). Cette option est intéressante afin de divertir les enfants dont les parents ont de nombreuses semaines de vacances ou dont l'un des deux reste à la maison.

Peut-être préféreriez-vous que vos jeunes profitent de l'été à la maison? Embaucher un adolescent du voisinage peut alors s'avérer très intéressant. Pour dénicher la perle rare, demandez des références à votre entourage ou encore adressez-vous aux organismes qui offrent le programme de « gardienne avertie ».

Enfin, on peut aussi faire appel à nos proches. Par exemple, on peut « échanger » des semaines de garde avec des amis ayant des enfants du même âge. On peut aussi solliciter l'aide des grands-parents qui seront peut-être ravis d'accueillir leurs petits-enfants pour des périodes plus ou moins longues!

Pour en savoir plus:

Pour de l'information sur les crédits d'impôts

Revenu Québec
1 800 267-6299

www.revenuquebec.ca (cliquez sur « Citoyen », « Programmes et crédits », « Crédits d'impôts remboursables »).

Agence du revenu du Canada
1 800 959-7383

www.cra-arc.gc.ca (tapez « Frais de garde » dans la case « Recherche »).

Pour trouver un camp

Association des camps certifiés du Québec

www.camps.qc.ca

1 800 361-3586

info@camps.qc.ca

Vous pouvez aussi communiquer avec le service des loisirs de votre municipalité pour de l'information sur le camp de jour offert dans votre quartier.

CALVITIE

BIEN DANS SA TÊTE!

Nathalie Côté, journaliste



AVANT DE VOUS ARRACHER LES CHEVEUX

ENVIRON UNE PERSONNE SUR DEUX SERA AFFECTÉE PAR LA CALVITIE AU COURS DE SA VIE. ÉTONNANMENT, IL NE S'AGIT PAS D'UN PROBLÈME ESSENTIELLEMENT MASCULIN, PUISQU'IL TOUCHE LES FEMMES DANS UNE PROPORTION SIMILAIRE. CHEZ ELLES, TOUTEFOIS, LA PERTE DE CHEVEUX EST GÉNÉRALEMENT MOINS GRANDE, MAIS PLUS DÉRANGEANTE!

La perte de cheveux a plusieurs causes possibles: anémie, problème de glande thyroïde, dérèglement hormonal, maladies de peau, etc. Il peut donc être utile de consulter son médecin, surtout si elle semble anormale, c'est-à-dire si vos cheveux se mettent à tomber par poignées ou par plaques sans raison apparente.

Cela dit, dans 95 % des cas, l'alopecie androgénogénétique, généralement appelée calvitie commune, est responsable de la situation. Ce phénomène héréditaire survient habituellement au milieu de la vingtaine chez l'homme. Chez la femme, elle se manifeste généralement après la ménopause.

Naturelle et sans danger pour la santé, la calvitie peut toutefois mettre l'estime de soi à rude épreuve. Un sondage réalisé par la Fondation canadienne pour la recherche capillaire révèle que les gens qui perdent leurs cheveux s'estiment moins heureux, se sentent moins attirants et sont moins à l'aise dans leurs rencontres sociales. « Des recherches ont montré qu'il est angoissant de perdre ses cheveux, tant pour les hommes que pour les femmes, mais cette expérience est encore plus pénible pour les femmes », mentionne l'organisme dans une brochure. À cela s'ajoute certains mythes, notamment que les hommes chauves seraient moins virils. Cette histoire (fausse!) remonte à la Bible, rien de moins. En réalité, aucune preuve scientifique ne vient étayer cette affirmation.

Accepter ou...

Mais quel que soit leur sexe, certains vivent difficilement cet épisode de leur vie et doivent demander l'aide d'un professionnel pour en surmonter les effets psychologiques. Le processus d'acceptation peut différer d'une personne à une autre. Rappelez-vous que la calvitie est un phénomène naturel très fréquent. Et que vous n'êtes pas à un cheveu de perdre vos atouts! Après tout, être chauve n'affecte ni la renommée de Stefano Faita, ni le charme de James Hyndman, ni le succès de Guy Laliberté, ni l'assurance de Martin Matte!

« APRÈS TOUT, ÊTRE CHAUVÉ N'AFFECTE NI LA RENOMMÉE DE STEFANO FAITA, NI LE CHARME DE JAMES HYNDMAN, NI LE SUCCÈS DE GUY LALIBERTÉ, NI L'ASSURANCE DE MARTIN MATTE ! »

...y remédier

Les personnes qui ne peuvent accepter leur perte de cheveux peuvent se tourner vers certaines solutions médicales ou esthétiques. Voici quelques options qui ont démontré leur efficacité.

Le minoxidil, une lotion sous ordonnance commercialisée sous le nom de Rogaine®, est l'une d'entre elles. « C'est une lotion assez efficace qui a peu d'effets secondaires, mentionne la D^{re} Joëlle Baril, dermatologue à la Clinique dermatologique de Longueuil. Par contre, il y a beaucoup d'échecs parce que les gens se découragent. Il faut se frotter le cuir chevelu deux fois par jour, et le produit peut nuire à la mise en plis. » La lotion permet de stabiliser la calvitie et même d'engendrer une repousse si le follicule du cheveu n'a pas totalement disparu.

Le finastéride, commercialisé sous le nom de Propecia®, est un médicament oral sous ordonnance qui donne aussi de bons résultats. C'est à lui que le gardien de but José Théodore doit

sa tignasse. Ce médicament est contre-indiqué chez la femme. Selon la Fondation canadienne pour la recherche capillaire, ce produit freinerait la perte des cheveux dans 83 % des cas et permettrait la repousse pour 66 % des hommes.

Ensuite viennent la greffe de cheveux et la réduction du cuir chevelu. La première vise à greffer des cheveux moins susceptibles de tomber dans la région dégarnie. La seconde consiste à prélever une plaque chauve, pour ensuite refermer le cuir chevelu en joignant les extrémités restantes. « Ça coûte très cher et il est possible que ce soit à refaire cinq ans plus tard, car les cheveux qui n'ont pas été greffés vont continuer de tomber », signale la D^{re} Baril. Souvent, les médecins vont aussi prescrire du finastéride pour tenter d'éviter cette situation. Et comme pour toute chirurgie, il y a un inconfort et un risque d'infection après

l'intervention. « Ce n'est pas anodin », prévient la dermatologue.

S'il s'agit d'une calvitie importante, la prothèse capillaire (perruque) peut être une bonne solution. « Il y en a de très jolies », assure la D^{re} Baril. Les postiches nécessitent toutefois un entretien régulier et doivent être remplacées tous les 18 à 36 mois, selon la Fondation canadienne pour la recherche capillaire.

Pour une calvitie légère, certains produits coiffants en vente libre peuvent donner l'impression d'une chevelure plus fournie. Ils ne stimulent toutefois pas la pousse et disparaissent à l'eau. Une nouvelle application est donc nécessaire après chaque shampoing.

Produits miracles : prudence!

On trouve aussi, dans les pharmacies, différents produits en vente libre censés favoriser la repousse des cheveux. « S'il y a un effet, c'est très marginal, et il n'y a pas d'études vraiment bien faites qui le démontre », indique sans hésitation la D^{re} Baril. Elle signale aussi qu'il vaut mieux se renseigner auprès de son pharmacien, car il est possible que ces produits interagissent avec d'autres médicaments.

Quant aux produits offerts via Internet, la D^{re} Baril s'en méfie comme de la peste. « Au moins, ceux qui sont vendus en pharmacie sont censés avoir eu une autorisation de Santé Canada. Mais quand tu achètes un produit sur Internet, qu'est-ce que tu obtiens exactement? Je ne le sais pas. Si c'est du Rogaine, par exemple, comment être certain que c'est ce qu'il y a dans la bouteille? C'est peut-être seulement une lotion avec la même odeur. » La prudence est donc de mise.

CANCER ET PERTE DE CHEVEUX

Vous subissez une perte de cheveux à la suite d'un traitement contre le cancer? Pour en parler, appelez CONSTRUIRE en santé. Nos professionnels de la santé peuvent vous aider à mieux vivre cette épreuve en vous offrant un soutien psychologique. De plus, ils pourront vous diriger vers des organismes qui peuvent vous venir en aide si vous souhaitez, par exemple, emprunter gratuitement une prothèse capillaire.

Pour mieux accepter la perte de cheveux liée au cancer

CONSTRUIRE en santé
1 800 807-2433



CONSTRUIRE
en santé

« MES MESURES DE GLYCÉMIE, C'EST COMME DES MONTAGNES RUSSES : DES HAUTS ET DES BAS. JE N'Y ARRIVERAI PAS. »

ON SAIT CE QUE C'EST. APPELÉZ CONSTRUIRE EN SANTÉ ICI, ON VOUS COMPREND.

1 800 807-2433



LES MÉDICAMENTS

TOUTES LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Julie Plamondon, pharmacienne

LES MÉDICAMENTS
Les **comprendre**
pour mieux les
prendre.

PRODUIT « NATUREL », DONC SANS DANGER ?

Les produits de santé naturels peuvent avoir des effets indésirables ou interagir avec vos médicaments. Comment savoir si le ginseng, le millepertuis, la glucosamine, le ginkgo, l'échinacée ou l'ail que vous prenez vous convient? Nous vous présentons ici quelques généralités concernant les produits de santé naturels, de même que les spécificités de ces six produits.

Si vous êtes en santé et ne prenez pas de médicaments régulièrement, la prise d'un produit naturel selon les doses recommandées par le fabricant, pour une période de temps limitée, est probablement sans danger.

Les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'allergies ou celles utilisant des médicaments de façon régulière (incluant la pilule contraceptive) devraient toujours obtenir l'avis de leur médecin ou de leur pharmacien avant de prendre un produit naturel.

Si votre médecin, dentiste ou pharmacien vous questionne à propos de vos médicaments, il est essentiel de lui mentionner tout produit que vous prenez régulièrement, y compris les produits naturels. Cette information est cruciale pour qu'il puisse prendre les meilleures décisions face à votre état de santé. Par exemple, la consommation de certains produits naturels doit cesser avant une intervention médicale ou dentaire parce que ces produits peuvent éclaircir le sang, ce qui augmenterait le risque de saignement.

Les six produits suivants sont parmi les plus utilisés au Canada. Pour obtenir de l'information au sujet d'autres produits naturels, consultez votre pharmacien.

Le ginseng

On attribue à cette plante des propriétés toniques (qui donnent des forces). On dit notamment qu'elle améliore la pensée, la concentration et la mémoire. Le ginseng pourrait aussi abaisser le taux de sucre dans le sang chez les personnes atteintes de diabète de type 2 ainsi qu'améliorer la fonction érectile.

Le ginseng est considéré comme sans danger chez les adultes en santé s'il est pris

oralement pendant moins de trois mois. Chez les femmes enceintes et les enfants, il est contre-indiqué. Son effet indésirable le plus souvent rapporté est l'insomnie. Certains médicaments ne font pas bon ménage avec le ginseng. Ainsi, les greffés, les personnes souffrant de maladies auto-immunes (p. ex. : sclérose en plaques, lupus, arthrite rhumatoïde) ou celles utilisant un médicament pour éclaircir le sang ne devraient pas prendre ce produit. Enfin, comme il agit sur le taux de sucre sanguin, les diabétiques qui souhaitent l'utiliser devraient mesurer leur taux de sucre plus souvent, surtout au début de la consommation.

Le millepertuis

Cette plante aux jolies fleurs jaunes est utilisée sous différentes formes depuis la Grèce antique. De nos jours, on l'emploie surtout pour soulager la dépression, l'anxiété et les troubles du sommeil. Le millepertuis a fait l'objet de plusieurs études dans le traitement de la dépression mais, à ce jour, les résultats ne sont pas concluants.

Le millepertuis est connu pour causer plusieurs interactions médicamenteuses. Il peut notamment réduire l'efficacité de la pilule contraceptive, celle des médicaments servant à prévenir le rejet d'un organe greffé ou de ceux utilisés dans le traitement du VIH/sida. Avant de prendre du millepertuis pour un problème d'humeur, il faut toujours consulter un professionnel de la santé, que l'on prenne d'autres médicaments ou non.

L'ail

Les suppléments d'ail seraient bénéfiques au système cardiovasculaire : réduction du cholestérol sanguin, ralentissement du développement de l'athérosclérose et diminution de la pression sanguine. Les



résultats des études portant sur les suppléments d'ail ne sont toutefois pas concluants. Ces suppléments sont généralement bien tolérés et seraient sans danger pour la plupart des adultes. La vigilance est toutefois de mise pour les personnes qui prennent un médicament pour éclaircir le sang, puisque les suppléments d'ail auraient aussi cette propriété. De plus, certains croient que manger de l'ail frais diminue le risque de certains cancers. À ce jour, aucune étude n'a pu démontrer un tel effet ; notons simplement que l'ajout d'ail à la nourriture est sans danger.

Le ginkgo biloba

Le ginkgo est l'un des arbres les plus vieux au monde. Ses graines sont employées dans la médecine traditionnelle chinoise depuis des milliers d'années. Même si ses effets n'ont jamais été démontrés, on continue de l'utiliser contre la démence, certains types de claudication (difficulté à marcher) et la dysfonction sexuelle. Le ginkgo aurait aussi des effets bénéfiques sur la mémoire.

Les extraits de feuilles de ginkgo sont généralement offerts sous la forme de capsules ou de thés. Les effets indésirables possibles du ginkgo incluent les maux de tête, la nausée, des troubles gastro-intestinaux ou une réaction allergique cutanée. Certaines données suggèrent un risque accru de saignements. Par conséquent, parlez à un professionnel de la santé avant de consommer ce produit si vous prenez des anticoagulants, souffrez d'un trouble de coagulation du sang ou devez subir une intervention chirurgicale.

La glucosamine

La glucosamine réduirait les douleurs articulaires, notamment l'arthrose du genou. Bien que de nombreuses études aient tenté de démontrer l'efficacité de la glucosamine (utilisée seule ou avec la chondroïtine, une autre substance naturelle que l'on trouve dans les articulations), seulement certaines d'entre

elles ont démontré un léger effet bénéfique du sulfate de glucosamine pour soulager les douleurs liées à l'arthrose du genou. La glucosamine est aussi offerte sous une autre forme (le chlorhydrate de glucosamine), sans qu'on ait prouvé scientifiquement son efficacité. Il ne semble, en effet, n'y avoir aucun avantage à utiliser un produit associant glucosamine et chondroïtine.

La glucosamine est généralement bien tolérée, mais elle peut causer quelques effets indésirables (maux de cœur, brûlures d'estomac). Ne prenez pas de glucosamine si vous utilisez de la warfarine (Coumadin®) pour éclaircir votre sang. Si vous êtes diabétique, obtenez l'avis de votre médecin avant de prendre de la glucosamine puisqu'il existe une controverse quant à son effet sur le taux de sucre dans le sang.

L'échinacée

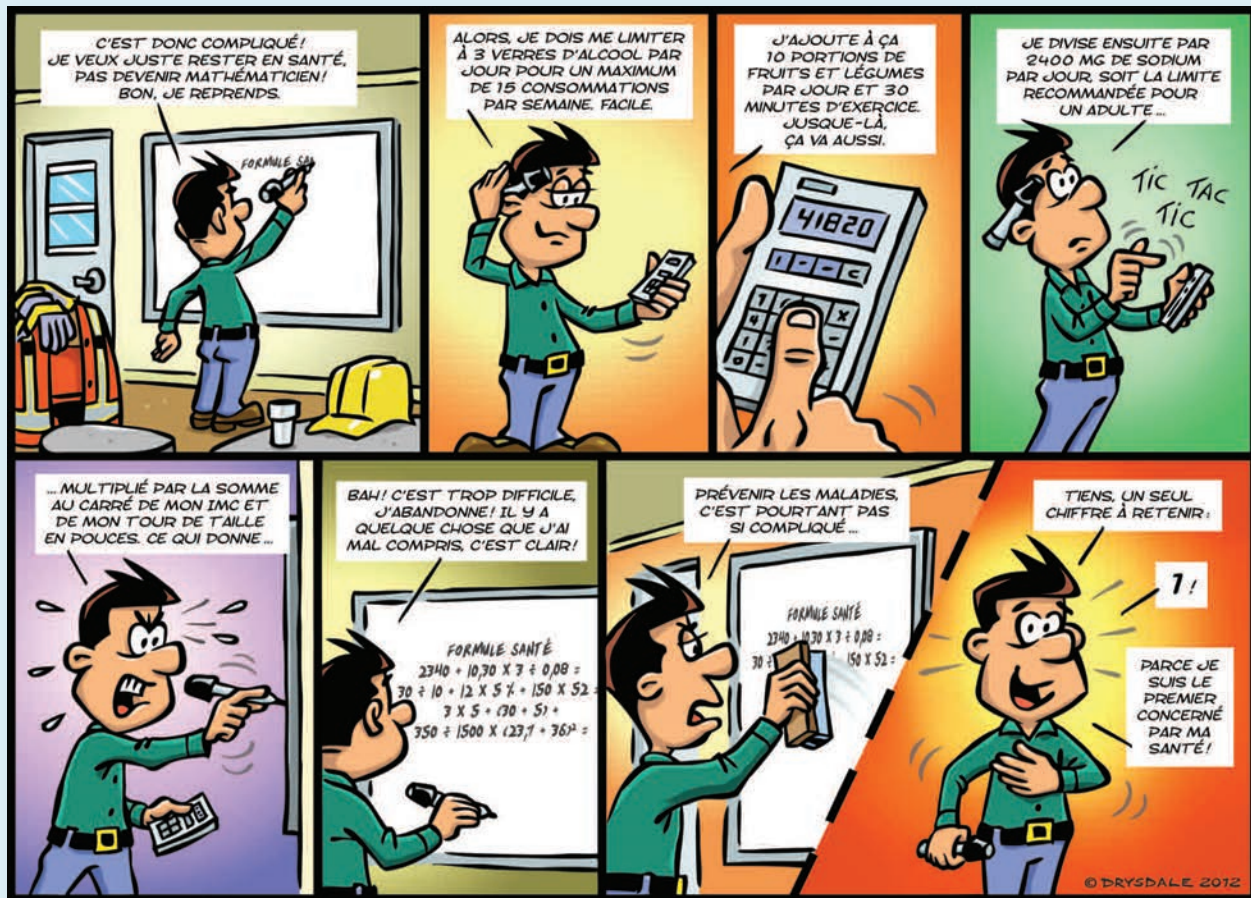
L'échinacée aiderait le corps à résister aux maladies. On l'emploie notamment pour prévenir ou traiter le rhume, la grippe ou d'autres infections. Toutefois, à ce jour, aucune étude de qualité n'a pu démontrer son efficacité.

L'échinacée est généralement bien tolérée, mis à part certains effets gastro-intestinaux mineurs. Les personnes allergiques aux plantes de la famille des marguerites (herbe à poux, chrysanthèmes, soucis, etc.) ne devraient pas l'utiliser.

La plupart des produits naturels ne causent pas d'effets indésirables graves lorsqu'ils sont utilisés selon les doses recommandées. Toutefois, ce n'est pas parce qu'un produit est « naturel » qu'il est sans danger. Mieux vaut toujours demander l'avis d'un professionnel de la santé avant de consommer un produit naturel, surtout si vous prenez des médicaments régulièrement, si vous souffrez d'une maladie chronique ou d'allergies. Enfin, mentionnez toujours les produits naturels que vous prenez lorsqu'on vous questionne à propos des médicaments que vous prenez : cette information peut avoir un rôle important pour votre santé.

LES FINS MAUX DE BOB

CHIFFREZ-MOI LA PAIX !



Pour une industrie en santé

Le journal Pour une industrie en SANTÉ est tiré à 130 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion et de gestion de la santé de l'industrie de la construction.

Le Comité de promotion et de gestion de la santé de l'industrie de la construction :

PRÉSIDENTE

Dominique Lord, directrice des Avantages sociaux, CCQ.

COORDONNATEUR PAR INTÉRIM

Mario Harbec, chargé de projet.

RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS

Jocelyne Roy, directrice des Communications, CCQ.

SECRÉTAIRE

Annie Bordeleau, CCQ.

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Pierre Dion (AECO), Isabelle Roy (ACO), Nathalie Veillet (APCHO), René Turmel (ACRGTQ), Annie Jutras (CMEQ).

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Francine Legault et Frédéric Simard (Conseil provincial du Québec des métiers de la construction - International), Martin Ouellet (CSD-Construction), Bertrand Gauthier (CSN-Construction), Roger Martin (FTQ-Construction), Annie Robineau (SQC).

RÉALISATION DU JOURNAL

Groupe Pro Santé ainsi que Chantal Crevier, conseillère en communications, CCQ.

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Renée Champagne, Groupe Pro Santé

Pour une industrie en SANTÉ est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Youville, Montréal (Québec) H2P 0A9.

Le site Internet de la Commission de la construction du Québec (www.cq.org) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens avec les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

Bien que le masculin soit utilisé dans les textes, les termes relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.